



SE PUEDEN PREVENIR MUCHAS CAÍDAS.

Al hacer algunos cambios, puede reducir sus posibilidades de caerse.



Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir caídas:

1. Hable abiertamente con su médico sobre los riesgos y la prevención de caídas.

Informe a su médico de inmediato si se cae, se preocupa por caerse o se siente inestable. Haga que su médico revise todos los medicamentos que toma, incluso los medicamentos de venta libre.

A medida que envejece, la forma en que funcionan los medicamentos en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas o combinaciones de medicinas pueden provocarle sueño o mareos y pueden provocarle una caída. Pregúntele a su médico acerca de tomar suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, los músculos y los nervios.



2. Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y fuerza.

Los ejercicios que mejoran el equilibrio y fortalecen las piernas reducen las posibilidades de caerse.

También le ayuda a sentirse mejor y más seguro. La falta de ejercicio provoca debilidad y aumenta las posibilidades de caerse.

Pregúntele a su médico sobre el mejor tipo de programa de ejercicios para usted.



3. Controle sus ojos y pies.

Una vez al año, consulte con su oftalmólogo y actualice sus anteojos si es necesario.

Si usted presenta una afección como glaucoma o cataratas que limite su visión, esto puede aumentar sus posibilidades de caerse.

Haga que su médico le revise los pies una vez al año. Discuta el calzado adecuado y pregunte si se recomienda ver a un especialista en pies.



4. Haga de su hogar un lugar seguro

- Retire cosas con las que pueda tropezarse (como papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y los lugares donde camina.
- Retire las alfombras pequeñas o use cinta adhesiva de doble cara para evitar que las alfombras se deslicen.
- Mantenga los artículos que usa con frecuencia en armarios a los que pueda acceder fácilmente sin usar un taburete.
- Coloque barras de sujeción al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.
- Use tapetes antideslizantes en la bañera y en el piso de la ducha.
- Mejore la iluminación de su hogar. A medida que envejece, necesita luces más brillantes para ver bien. Cuelgue cortinas o persianas livianas para reducir el deslumbramiento.
- Instale pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Use zapatos que le queden bien con un buen soporte dentro y fuera de la casa.



Contacto Programa Pacientes 360



Call center

Línea gratuita nacional - **18000 413579**
Lunes a viernes - **7:00 a.m - 6:00 p.m**
Sábados - **8:00 a.m - 12:00 p.m**



Mensaje de texto

Al **893-600** con la palabra **PACIENTE**



Email

soporte@paciente360.com.co